

Правила здорового образа жизни детей



Приучать ребенка к здоровому образу жизни нужно с личного примера.

Основные правила ЗОЖ:

Правило №1. Режим дня. Нужно организовать режим бодрствования, сна.

Правило №2 Сбалансированное питание. Для растущего организма нужны макро- и микроэлементы, витамины. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, ягоды. Обязательно соблюдать питьевой режим.

Правило №3 Больше двигаться. Для растущего организма важна физическая активность. Формируется правильная осанка, развиваются мышцы, четкая координация движений.

Правило №4 Свежий воздух. Прогулки и занятия спортом на свежем воздухе

Личная гигиена

Правило №5 Закаливание.

Правило №6 Личная гигиена. Ухаживать за своими зубами, волосами, кожей.

Правило №7 В век современных технологий ограниченное время с гаджетами!

Гигиена зрения!

Врач-педиатр Дроздова В.А.